

大根の皮サラダ



調理時間: 15分



材料

2人分



作り方

大根の皮	1本分(100g)
大根の葉	50g
梅干し	1個
「ピュアセレクト マヨネーズ」	大さじ1
「瀬戸のほんじお」	小さじ1/2

(1)大根の皮はよく洗い、5cm長さのせん切りにする。大根の葉はみじん切りにする。ボウルに入れ、塩もみして30分おく(時間外)。

(2)水分が出てしんなりしたら、流水にさらして塩抜きをしてザルに上げる。キッチンペーパーで大根の皮を包んでもみながら、しっかりと水気を拭き取る。

(3)梅干しは種を取り、包丁でこまかくたたき、別のボウルに入れる。「ピュアセレクトマヨネーズ」を加えて混ぜ合わせる。

(4)(1)の大根の皮と葉を加え、サツとあえる。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
69kcal	0.9g	5.8g	4.1g	76mg	0.8mg	75 μgRAE	0.9mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.03mg	0.04mg	0.06mg	18mg	3mg	1.8g	2.4g	78g



使用商品

「瀬戸のほんじお®」1kg袋

瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用して作られた国産原料100%のあら塩です。塩味がほどよく、まろやかな味わいですので、漬物や焼き魚、おにぎりなど、お料理や素材の味をよりいっそう引き立てます。



「ピュアセレクト® マヨネーズ」400g

・酢・油の鮮度・品質にとことんこだわり、コクがあって酸味控えめやさしい味わいのマヨネーズです。
は、とれて3日以内の国産新鮮たまご(「ピュアセレクトエッグ」)だを使用しています。
は、熱を加えたまろやかなお酢に、白ぶどう酢・玄米酢・木樽熟成ルト酢をブレンドした、特製「ピュアセレクトピネガー」を使用しています。
は、良質なキャノーラ油、大豆油、コーン油を使用していま

